

5112

۱۴۶۶

۱

۱۳۳

۱۴۶۶

اللهم ارحمنا

www.Ketab.ir

سرشناسه: غریفی، سید عبدالله عنوان قراردادی: بحال الرواح؛ الاسباب و العلاجات. فارسی عنوان و نام پدیدآور: افسردگی روحی؛ عواض و راه حل‌ها؛ احادیث معنوی شب‌های جمعه مسجد امام صادق (علیه السلام) شهر قفول بحرین؛ نویسنده: سید عبدالله غریفی؛ مترجمان حسن مجیدی، مژده سلیمانی؛ ویراستار: مظهر حسن بیگی. مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۳۲ص. شابک: ۰-۵۹۶-۵۳۱-۹۶۴-۷۸. وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس. عنوان دیگر: احادیث معنوی شب‌های جمعه مسجد امام صادق (علیه السلام) شهر قفول بحرین. موضوع: افسردگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام موضوع: Depression, Mental - Religious aspects - Islam موضوع: جعفر بن محمد (علیه السلام)، امام ششم، ۸۳ - ۱۴۸ق. - احادیث موضوع: Jafar ibn Muhammad, Imam VI, 702- 765 - Hadiths موضوع: شناسه افزوده: مجیدی، حسن، ۱۳۵۴ - مترجم شناسه افزوده: سلیمانی، مژده، ۱۳۶۶ - مترجم شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها. دفتر نشر معارف رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ الف ۴۸/۶۵/۲۳۲۲ BP رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۳۷۷۲۲



افسرہ کے روحے؛ عوامل و راء حل ها

احادیث معنوی سبھی جمعہ مسجد امام صادق علیہ السلام



آیت الله سید عبد الله غریف

(از علمای برجسته بحرین)

مترجمین:

دکتر حسن مجیدی

(عضو هیئت علمی دانشگاه حکیم سبزواری)

مژده سلیمانی



نویسنده آیت الله سید محمد باقر حجت الاسلام ویرانستاری گروه ویراستاران گنج / هفتاد و هشت سال،
 و مؤلفه یعقوبی، فهمیده پرهیزت و زندگی توکل لشکر ثانی صفحه ۱۴۰
 حسین قاسمیان طرح جلد کارده طراح ۳۰۴ ناشر دفتر نشر ارفاق
 (روایسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تهران) ۱۳۹۷
 تیراژ ۱۰۰۰ نسخه قیمت ۲۰.۰۰۰ تومان شابک ۹۶۴-۹۶۴-۹۷۸

[illegible]

فهرست

۹	مقدمه نویسنده
---	---------------------

سخن اول

۱۴	دلایل افسردگی روحی
۱۵	علت اول: آلودگی قلب
۱۵	قلب آلوده
۱۶	علت دوم: نافرمانی و گناه
۱۶	تأثیر نخست: واژگونی روحی
۱۷	تأثیر دوم: تنبلی در عبادت و لذت نبردن از آن
۱۸	تأثیر سوم: محروم شدن از نماز شب
۱۹	تأثیر چهارم: نافرمانی و گناه، انسان را از سرچشمه های علم الهی محروم می کند
۲۰	تأثیر پنجم: گناهان، نیکی ها را از بین می برند
۲۱	تأثیر ششم
۲۲	تأثیر هفتم: مجازات در برزخ و آخرت
۲۲	علت سوم: خوردن مال حرام یا مشکوک به حرام

- علت چهارم: زیاده روی در خوردن و نوشیدن و لذت ها ۲۳
- علت پنجم: غافل شدن از یاد خداوند بلند مرتبه ۲۳

سخن دوم

- گام اول: رفع علل این افسردگی ۲۵
- فصل اول: پاک کردن قلب از پلیدی و آلودگی ها ۲۵
- چگونه به پاک سازی قلب بپردازیم ؟ ۲۶
- مرحله اول: پاک کردن قلب از پلیدی و آلودگی ها ۲۶
- مرحله دوم: پاک کردن قلب را آکنده از خوبی ها و معنویات کنیم ۲۹

سخن سوم

- فصل دوم: پاک سازی شکم از مال حرام و شبهه دار ۳۳
- فصل سوم: پاک سازی اعضا بدن از ناپاکی و گناه ۳۵

سخن چهارم

- گام دوم: تلاش برای معنوی شدن گام به گام روح ۳۹
۱. ایستگاه های روزانه برای تقویت روح (واحبات، مستحبات، دعا و تلاوت قرآن) ۴۱
۲. ایستگاه های هفتگی برای معنوی شدن روح ۴۲
۳. ایستگاه های ماهانه برای معنوی شدن روح ۴۲
۴. ایستگاه های سالانه معنوی شدن روح ۴۳
- درجات آمادگی روح ۴۳
- برخی عوامل تقویت روحی ۴۵
- نخست: ذکر ۴۵
- انواع ذکر: ۴۷

سخن پنجم

- نشانه های خدادوستان ۵۳
- آثار یاد خداوند در زندگی ۵۸
- اثر نخست: آرامش قلبی ۵۸

سخن ششم

- نتیجه دوم: قدرت و پایداری و ایستادگی ۶۱
- جنگ روانی ۶۱
- جنگ های روانی در رویارویی با پیامبران و رسالت های الهی ۶۲
- جنگ سازش و فریب ها ۶۳
- جنگ زور و فشار ۶۴

سخن هفتم

- نتیجه سوم: صبر و پایداری ۶۹

سخن هشتم

- راه هایی برای یاد دادن بندد ۷۷
- راه اول: تکبیر (الله اکبر گفتن) ۷۷
- مدل دوم: بِسْمِ اللَّهِ (بسم الله الرحمن الرحیم) ۷۹

سخن نهم

- مدل سوم: استغفار ۸۳
- طلب آموزش، به زندگی انسان جان می بخشد ۹۴
- طلب آموزش پیش از خواب ۹۴
- طلب آموزش هنگام سحر ۹۴

سخن دهم

- مدل چهارم: درود بر محمد و خاندان ایشان ۹۱
- وحشت قبر و تاریکی آن ۹۱
- کارهایی که وحشت و تاریکی قبر را کم می کند ۹۱
۱. خواندن سوره یس پیش از خواب ۹۸
۲. عبادت از فرد بیمار ۹۸
۳. شاد کردن قلب انسان های مؤمن ۹۹
۴. نماز لیلۃ الرغائب: اولین شب جمعه ماه رجب ۱۰۰

۵. درود بر محمد و خاندان محمد ۱۰۰
۶. پرهیزکاری و پارسایی ۱۰۰
- پرسش و پاسخ در قبر ۱۰۱
- فشار و عذاب قبر ۱۰۲
- راه‌های کاهش فشار قبر ۱۰۴
- چگونگی درود بر پیامبر ﷺ ۱۰۶

سخن یازدهم

- مدل نسیم: تسبیح حضرت زهرا (ع) ۱۱۱
- برتری و ثواب تسبیح حضرت زهرا (ع): ۱۱۲
- زمان خواندن تسبیح حضرت زهرا (ع): ۱۱۴
- ثواب تعقیب در پایان برنامه ۱۱۵
- تعداد تسبیحات حضرت زهرا (ع) ۱۱۶
- نتایج بزرگ تسبیح حضرت زهرا (ع) ۱۱۷

سخن دوازدهم

- مدل ششم: پناه‌بردن به خداوند بلندمرتبه از شر شیطان ۱۲۱
- نزاع میان انسان و شیطان ۱۲۲
- پایان ۱۲۹

مقدمه نویسنده

سپاس پروردگار بزرگوار را درود و سلام بر محمد ﷺ، سرور فرستادگان و پیامبران و برخاندان هدایت‌گرو و یک تبار وی.

خواننده گرامی، آنچه پیش روی شماست با اندکی ویرایش و اضافه، مجموعه‌ای است از سخنان، احادیث و روایات معنوی و اخلاقی که در مسجد امام صادق علیه السلام بیان می‌شد. با حد امکان این سخنان را مستند ساختیم.

به کمک این درس‌ها تلاش می‌کنیم به بررسی مسئله مهم و ارزشمندی پیردازیم؛ مسئله‌ای که تأثیر زیادی بر جهش‌های عبادی و رفتاری انسان دارد.

مسئله‌ای که این سخنان و احادیث به بررسی آن می‌پردازند، پیرامونی روح است. این بررسی تا آنجا که جو عمومی مسجد اجازه می‌دهد، در پی پرده برداشتن از مهم‌ترین علت‌هایی است که باعث ایجاد حالت افسردگی روحی در انسان مسلمان می‌شود؛ اعم از تمام آثار فکری، روانی، عملی و همچنین تمام نکات منفی‌ای که به فرد استرس وارد می‌کند.

پس از کشف علت‌ها، بالهام از متن قرآن کریم و احادیثی از پیامبر ﷺ و پیشوایان

معصوم علیه السلام، راهکارهایی برای رهایی از بیماری پژمردگی روح بیان می‌شود. روش این بررسی در خلال این برگه‌ها، روش بحث و پژوهش نیست، بلکه بر پایهٔ احادیثی است که اکثر نمازگزاران، مخاطب آن بوده‌اند.

همچنین زبان این بررسی، باوجود جرح و تعدیل، زبان توجیه و راهنمایی و کاملاً سلیس و روان است.

دانشان باسپاس از پروردگار جهانیان، امید است که این تلاش ناچیز مردم توجیه پروردگار بلندمرتبه قرار گیرد.

سید عبدالله الغریفی